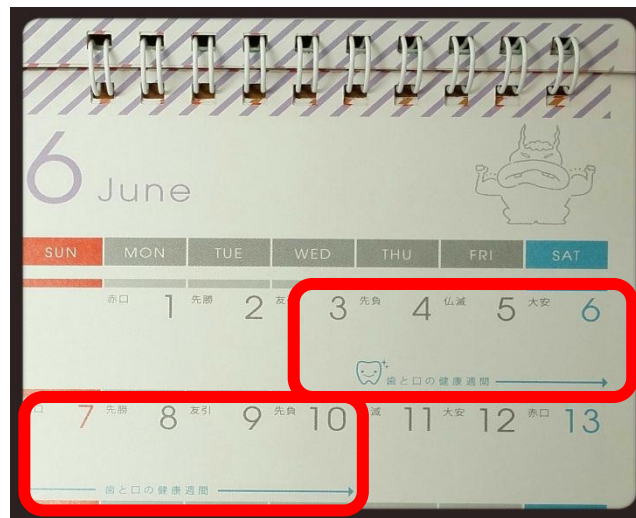


【6月の歯と口の健康週間にちなんで口臭のお話】



6月は、4日から【歯と口の健康週間】が始まります（10日迄）。メディアや自治体などで、歯科関連の話題が多く取り上げられるのもこの時期です。

昨年同様に、本年も歯科の最新情報をお伝えします。テーマは【口臭】です。

口臭が気になりますか？

健康寿命（の延伸）に欠かせないのは、「健康に呼吸をする事」ではないでしょうか。かつ、その呼吸する息が清潔・爽やかなである事が前提です。

では、具体的に“健康に呼吸をする・爽やかな息”とは、どのようなもののでしょうか？
歯科分野で「健康な呼吸（息）」に言及するに、むし歯・歯周病関連があります。これらから派生する口臭も「健康で爽やかな呼吸（息）」を阻害します。

口臭は、程度の差こそあれ誰にもあるものです。しかし、時に他人に不快感を与えたり、対人関係に影響を及ぼしたりする口臭もあります。また、口臭が病気のサインであったりもします。

生命保険業は、営業が要です。お客さまと対話する際、決して不快感を与えてはならないのです。仕事以外で人と接する際も口臭があるのは、困りものです。

是非、この機会に爽やかな息を獲得し、充実したコミュニケーションを図りませんか！今回は、口臭の原因と対策をご説明します。

口臭の分類とその対策

口臭は、以下の4つに大別されます。

1. 生理的な口臭

誰もが持っている生理的なもので、通常は、自身も周囲の人も気にならない程度のおいんです。原因は、口腔内の常在菌が生成する粘着性の歯垢（細菌の塊：プラーク）です。歯垢が発生するガスがにおいの元になります。口腔内の不衛生（セルフケア不足）や、唾液の分泌量の低下で細菌が増殖すると、より多くのガスを発生させ、気になるにおいに発展します。

《対策》

口腔内を清潔にする事が重要です。しかし、疲労時・空腹時・緊張時・起床時などには、唾液の分泌量が少なくなり、一時的に口臭が強くなります。これは、一過性のものなので心配は要りません。適切なセルフケアで口臭を防止できます。

2. 食品による口臭

ニンニク・ネギ・らっきょうなど、においの強い食品、タバコ・アルコールなど嗜好品の摂取で口臭が強くなります。これらは、単に口の中に残っているものが臭うのではなく、体内に吸収されたにおいの成分が、血液を介して肺に運ばれ、呼気とともに吐き出されて口臭となります。

《対策》

食品によるにおいは、ブラッシングで完全に消すことはできません。においの元となる食品の摂取を止め、一定時間経過すれば自然に消失します。

3. 疾患による口臭

《歯科疾患が原因となるもの》

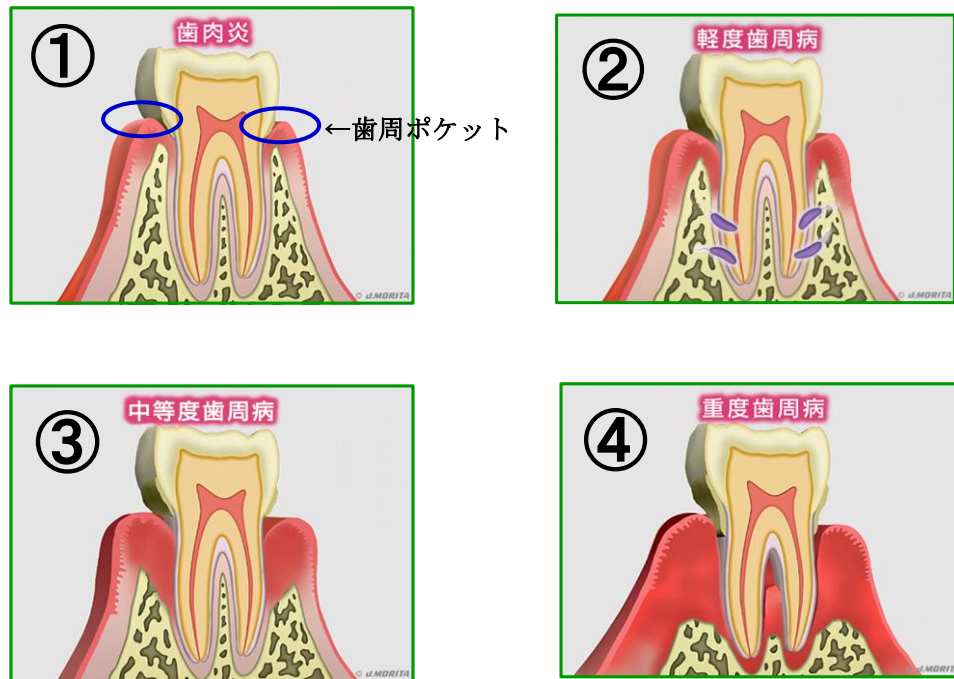
① むし歯・歯周病

むし歯に侵蝕された歯質の凹みには、飲食物や細菌などが貯留しています。形態にもよりますが、それらは、通常のブラッシングでは除去が困難です。取り残される事により、さらにむし歯（腐敗）が進み、においの原因となります。

一方、歯周病に罹患すると、歯周ポケット（歯周病の進行と共に深くなる歯と歯肉の間の溝）が形成されます（図1～4）。生理的な溝（ポケット）は、誰にでもあります、深さは、正常で1～2ミリです。3ミリ以上になる事が歯周病罹患の目安です。ポケッ

ト内には生きた細菌、死んで石灰化した細菌（歯石）、血液、膿などが混在します。ポケット内は、それらが溜まりやすい、かつ生息しやすい環境であり、むし歯同様にブラッシングでは除去が困難な場所であるため、強いにおいの元になります。

図 1～4 歯周病の進行度合い



* 日比谷診療所だより【健口手帳・歯科版】にむし歯と歯周病の詳細を掲載しています。

http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/kenkou-note2013_01.pdf

（上記サイトより図引用）

② 不適合な詰め物・被せ物・不潔な義歯

歯の形態に合わない詰め物・被せ物は、歯垢が溜まりやすく、歯ブラシだけでは完全に除去することができません。また、義歯は、主な性状がプラスチックなので、飲食物・細菌の塊が付着しやすく、口臭の原因となります。

③ 舌苔（ぜったい）

舌苔とは、細菌・食べカス・粘膜のカスなどが、舌の表面に苔状（灰白色）に付着したものです。付着量は、体調（熱性疾患や胃炎など）により増減しますが、大量の舌苔が口臭の原因となる場合があります。また、寝たきりなどでセルフケアがままならない高齢者は、口臭がひどいケースがありますが、舌苔も一因です。

《対策》

①、②に関しては、歯科処置が必要です。併せて適切なセルフケアの習得が重要です。ポケット内の清掃は、デンタルフロス・歯間ブラシが適したツールとなります。義歯の清掃もしましょう。また、③に関しては、長期に渡って大量の舌苔が付着しているようであれば、歯科医院にご相談ください。

《全身疾患が原因となるもの》**① 代謝系疾患**

糖尿病では、甘酸っぱいにおい、肝炎ではネズミのような、かび臭いにおいがするそうです。また、アンモニア臭がする場合は、尿毒症が疑われます。

② 呼吸器系疾患

気管支炎・肺化膿症・蓄膿症などの疾患で、口臭がすることがあります。

《対策》

原因疾患の治療を優先します。

4. 思い込みによる口臭（自臭症）

近年、原因不明の口臭を気にして、歯科医院を受診される方が多いと聞きます。これは【**自臭症**】が疑われます。

自臭症とは、前述したような口臭の原因が無いにも関わらず、自分は臭い、または、周囲から臭いと思われていると、悩んでしまう病気です。口臭だけではなく体臭も対象になります。自臭症に罹患する人のパターンは、繊細な人や凡帳面な人に多く、女性に多いそうです。また、過去に自分の臭いに関して指摘された事が、後にトラウマになってしまったり、発症のきっかけとなったりする事もあります。自臭症は、第三者からの思惑に影響される病気なので、対人関係のストレスも一因であるといわれています。

《対策》

“におい”という現状を正しく理解する事が重要です。例えば、口臭であれば、口臭を測定する機器を備えた歯科医院もありますし、大学病院などに口臭の専門外来もあります。疾患によるものか否かは、医師の診断に委ねます。

自臭症が厄介なのは、専門医に口臭・体臭が問題ないレベルであると診断されたにも関わらず、事実を受け入れる事ができない（におうと思ひ込む）点にあります。

このような自臭症は、直接的な臭いの対策というより、メンタル面でのケアが必要かもしれません。心療内科や精神科を受診されるとよいでしょう。

*参考

<http://www.minamitohoku.or.jp/up/news/konnichiwa/201109/topics.html>

（5月13日アクセス：自臭症をご存知ですか）

おススメ！口臭防止グッズ

口臭の解決には、歯科医院の受診が第一選択肢となります。治療が必要なケースを除いて、多くは、ブラッシング不足であったり、歯間清掃を行なっていなかったり、また、唾液不足による口腔乾燥も考えられます。これらが原因で、においの基となる歯垢が大量に生成・蓄積されている状態が推測されます。まず、口腔内の現状をチェックしてもらい、加えて適切なセルフケアの方法を指導してもらいましょう。

以下、口臭防止に役立つ歯科製品を3点ご紹介します。いずれも歯科専売品です。

1. むし歯予防のガム（Pos-CaF：グリコ）

むし歯予防には、日々のセルフケア（ブラッシング＋歯間清掃）に加えて、細菌や汚れを洗い流してくれる、唾液をしっかり出す事が重要です。歯科専売の Pos-CaF ガムを噛むと、配合成分（カルシウムとフッ素）が唾液に溶け出し、むし歯予防に効果的な唾液が生成されます。



【Pos-CaF の特徴】

- ◆ Pos-CaF 成分（水溶性カルシウム）配合
- ◆ 唾液によく溶けるカルシウム成分に緑茶エキス（フッ素含有）をプラス
- ◆ 濃い味長持ちで唾液力アップ。長い間、噛むことができるので、唾液がたくさん出る（30 分間噛む事を推奨）
- ◆ 日本歯科医師会推薦の市販品にフッ素を含まない **Pos-Ca** あり

2. 洗口剤

洗口剤も市販、歯科専売に限らず多くの製品が販売されています。むし歯予防、歯周病予防の効能を謳っているものがあります。口臭は、起床時に一番気になる（においが強くなる）ものです。特に就寝前のブラッシングが不十分であると、就寝中に細菌の活動が活発になり、加えて唾液の減少も手伝って、口腔内の衛生度が低くなっています。洗口剤で細菌を洗い流すタイミングとして、夜中にトイレに起きた時とか、朝、起きた時をおススメします。購入に迷われたら、かかりつけ歯科医院でおススメのものを選択

してください。

参考までに日比谷診療所・歯科では、治療開始前に洗口剤の入った水で口をゆすいで頂きます。

***Systema SP-T メディカルガーグル（ライオン歯科器材 HP より引用）**



3. 口中ケアタブレット（BREO：グリコ）

前述したように舌苔も口臭の原因となる事から、舌の清掃も心掛けるようにしたいものです。専用のブラシもありますが、手軽なものに口中ケアタブレットがあります。

今回、ご紹介する製品は、市販品に **BREO**、歯科専売品に **BREO EX** があります。シュガーレスなので、むし歯を気にする事なく召し上がれます。噛まずにゆっくり舌全体で溶かしましょう。

舌の清掃で注意して頂きたい事があります。歯ブラシに歯磨剤を付けてゴシゴシこすらないようにしましょう。舌粘膜を損傷してしまいます。口中ケアタブレットの詳細は、取り扱い歯科医院でお尋ねください。

***BREO EX（グリコ HP より引用）**



おわりに

においの悩みは、大変デリケートな問題です。身近な人に相談するのも困難とされます。まずは、お口の専門家である歯科医院を受診される事をおススメします。結果、思っている程、たいした事では無いかもしれませんし、これをきっかけに適切なセルフケアを身に付けるチャンスかもしれません。この機会に、口腔衛生に興味をお持ち頂ければ幸いです。